CUM VALORIFICĂM TIMPUL LIBER ?

„Timpul liber" — o noțiune care devine din ce în ce mai familiară, mai „palpabilă" pentru oamenii secolului XX. Dar, după cum este și firesc, fiecare înțelege în felul său această noțiune și „consumă" în mod specific acest timp prețios, desigur în funcție de atracții, de tentații, de înclinații și de posibilități.

Cert este că datorită expansiunii tehnicii, dezvoltării științei, mecanizării și automatizării proceselor de producție, omul zilelor noastre devine, tot mai mult, un „dirijor", un controlor, un personaj care efectuează puțină mișcare. Această situație obiectivă, respectiv această viață sedentară, se repercutează — inevitabil — asupra stării sale de sănătate. Și iată-l pe omul evoluat victima unor maladii caracteristice civilizației: bolile cardiovasculare, afecțiunile sistemului nervos, obezitatea etc.

Se pune, după cum este logic, întrebarea: cum combatem efectele sedentarismului? Cum compensăm starea de inerție, provocată de ocupațiile zilelor noastre? Cu alte cuvinte, cum valorificăm TIMPUL LIBER?

Pentru început, vom arăta că sociologii nu dau și nu poartă încă discuții în jurul acestei noțiuni. Ni s-a părut mai interesantă, între altele, definiția dată timpului liber de către cunoscutul sociolog francez J. Dumazedier. **„Timpul liber (loisir) este un ansamblu de ocupațiuni pe care individul le poate practica din propria voință, fie pentru a se odihni, fie pentru a se distra, fie pentru a dezvolta participarea sa voluntară, informațiile sau bagajul cultural, după ce s-a eliberat de toate obligațiile profesionale, familiale sau altele".**

În acest context de preocupări voluntare se găsește desigur și activitatea sportivă. Aceasta se poate remarca, în primul rînd, urmărind întrecerile sportive de anvergură care antrenează alături de protagoniști zeci de mii de spectatori, pasionați și devotați, dar spectatori. Acest aspect are, firește, în vedere sportul de performanță și publicul său.

Dar activitatea sportivă de masă reprezintă în timpul liber o preocupare majoră pentru oamenii muncii, pentru tînăra generație? Este o [illegible]? Rezultatele și aspectele ilustrate de diversele manifestări sportive din ultimii ani demonstrează că și pe această linie s-au înregistrat progrese. Oamenii încep mai mult să pătrundă în ideea că sportul reprezintă realmente o activitate recreativă, că prin practicarea sportului timpul liber se transformă într-un timp de destindere, de relaxare. Oamenii au început să înțeleagă că practicînd, în timpul liber, exerciții fizice, sportul, efectuînd mișcare în aer liber prin intermediul drumeției, realizează o odihnă activă, recuperează energiile cheltuite, uzura nervoasă.

Civilizația contemporană oferă însă oamenilor forme multiple de recreare, de destindere, de divertisment. „Canalele" distractive, de cultivare, de desfătare, care absorb sau se străduiesc, să atragă mase cît mai largi, s-au amplificat în ultimele decenii. Tentațiile sînt deseori irezistibile: piese de teatru, filme, emisiunile de televiziune, radio, concertele, expozițiile și alte mijloace de cultură.

În fața acestei situații cu toții am devenit mai exigenți, mai pretențioși, mai cu discernămînt. Dorim să petrecem timpul liber în condiții cît mai optime, ceea ce înseamnă: plăcut, fără complicații, valorificînd din plin orele de care dispunem voluntar.

În acest context, trebuie să recunoaștem că în activitatea sportivă de masă mai există suficiente carențe. În primul rînd ne gîndim la problema bazelor sportive simple, apropiate de casele oamenilor. Este timpul ca edilii orașelor și comunelor noastre să priceapă, în sfîrșit, că este preferabil să construiască, sau să ofere spații pentru construirea terenurilor de sport, Căci cu cît vom găsi mai mulți tineri și adulți în aer liber, în mijlocul naturii, alergînd echipați în chiloți, șorturi și tricouri, cu atît mai puțin vor fi solicitate unitățile sanitare.

O altă măsură care se impune — și aici intervine îndeosebi rolul organizațiilor sportive și organizațiilor de mase și în primul rînd al sindicatelor — este găsirea unor forme cît mai diverse, mai variate, mai comode pentru oameni, mai neprotocolare, care să stimuleze gustul muncitorilor și al altor doritori pentru practicarea sportului. Aceasta presupune o modificare, într-un anumit fel, a opticii despre căile de atragere a cetățenilor spre activitatea sportivă recreativă. Citeam recent într-un articol că în unele comune din R. D. Germană s-au organizat niște întreceri sportive ÎNTRE FAMILII, pe blocuri, între blocuri și prin corespondență, pe baza unor criterii foarte simple și atrăgătoare, care aveau în vedere doar posibilitatea de a oferi clipe de destindere, de odihnă activă familiștilor, de la mic la mare. Această formulă mi s-a părut o inițiativă bună și interesantă, care „merge" în profunzime. Dar cîte alte soluții nu se pot găsi în acest sens, dacă există preocupare? De aceea consider ca judicioase și apropiate de solicitările cotidiene propunerile și sugestiile cuprinse în ciclul de articole, publicate recent în ziarul „Sportul" sub semnătura tov. conf. dr. Emil Ghibu și conf. Gh. Ghișoiu.

În una din reflecțiile sale, Dumazedier arată că timpul liber (în felul cum este valorificat) **„poate avea un efect pozitiv, nul sau negativ asupra muncii"**. De unde rezultă raportul insolubil între muncă și timpul liber (și-am zice noi — între acest timp și sport).

De aceea, publicistul Georges Magnane sublinia în „Sociologia sportului" că: **„Promptitudinea și siguranța reflexelor se impun din ce în ce mai mult în producție, iar sportul dezvoltă tocmai aceste aptitudini și nu numai că le dezvoltă, dar poate să le și protejeze împotriva îmbătrînirii".**

Iată deci că funcția socială a timpului liber se relevă tot mai mult, fără putință de tăgadă. Căci societății noastre, colectivității socialiste, nu-i poate fi indiferent, nici un moment, cum își petrec timpul liber membrii săi.

Starea de dispoziție, de sănătate și însăși longevitatea oamenilor este — în ultimă analiză — indestructibil legată de folosirea eficientă a timpului liber, de condițiile create în acest sens.

Acestea sînt premisele care — după părerea noastră — pot contribui în viitor mai mult la realizarea obiectivului de seamă ca activitatea sportivă recreativă să devină un principal pol de atracție, o funcție viabilă a timpului liber, în slujba colectivității socialiste.

prof. L. ROPOT

Tur de orizont în campionatul feminin



Spre deosebire de întrecerile băieților, disputa echipelor feminine din categoria secundă (tot 20 de formații împărțite în două serii) se anunță pentru returul campionatului ceva mai calmă atît în direcția ocupării primului loc cît și în ceea ce privește candidatura la retrogradare. Spunem acest lucru, deoarece la sfîrșitul turului rezultă că în ambele serii fruntașele sînt instalate cu autoritate. În seria întîi formația Textila Buhuși (antrenor Dantze Cristostom, conducător Constantin Baciu) se pare că se împacă greu cu gîndul că activează în categoria B după ce anul trecut gustase din „nectarul" întrecerilor din prima categorie. Ca urmare, în nouă etape, a obținut tot atîtea victorii, avînd în final un activ remarcabil la golaveraj: 123 de goluri! Este o carte de vizită care o recomandă cu insistență alături de cele mai bune formații din țară. În „trena" Textilei se află, la 4 și respectiv 5 puncte, două formații a căror evoluție a constituit o plăcută surpriză în actualul campionat: Universitatea Iași (antrenor Forro Rosemarie) și Voința București (antrenor Constantin Tănăsescu) recent promovată în categoria B. Păcat că exemplul băieților nu este urmat și de fetele de la Politehnica Galați, acestea mulțumindu-se deocamdată cu un modest loc 7. Clară ni se pare și situația la periferia clasamentului, unde Politehnica Iași și Chimia Buzău, la egalitate de puncte (cîte o singură victorie!) au practic puține șanse de a mai rămîne în categoria B. Dar cine știe, poate pregătesc surprizele pentru finiș!

În seria a doua, conduce cu un avans de 4 puncte o veche cunoștință din categoria A: Mureșul Tg. Mureș (antrenor Arcadie Kamenitzky). În sfîrșit după cîțiva ani de absență orașul Tg. Mureș (centru handbalistic cu tradiție) întrevede posibilitatea de a reveni — așa cum teoretic trebuie — cu o formație feminină în familia primelor zece din țară. Să sperăm că returul va confirma această viziune. Deocamdată să-i urăm succes! Pentru următoarele locuri în clasament — și cine știe poate chiar pentru primul loc — lupta se anunță foarte echilibrată, la ea participînd nu mai puțin de 7 formații cu șanse aproximativ egale. Așadar, în această serie disputa se anunță în continuare pasionantă. În lupta cu retrogradarea o echipă mai nutrește palide speranțe să o evite (Zorile Bistrița), iar alta (Tricoul Oradea) și-a încheiat practic socotelile, căci turul campionatului nu i-a adus satisfacția nici cel puțin a unui meci egal, coloana punctelor realizate fiind neschimbată de la începutul campionatului.

Trecînd peste aspectul ierarhizării în clasament a formațiilor noastre feminine din categoria B, o concluzie se desprinde în mod cert: cu mici excepții, majoritatea echipelor au marcat un plus de creștere valorică față de anii precedenți. Este un aspect pozitiv, pe care-l dorim în continuare confirmat de evoluțiile din returul campionatului ce va începe nu peste mult timp.

Gh. RANGU

La sfîrșitul turului clasamentele celor două serii feminine se prezintă astfel:

SERIA I

1. Tex. Buhuși	9	9	0	0	179—66	18
2. Univ. Iași	9	7	0	2	116—75	14
3. Voința Buc.	9	6	1	2	114—84	13
4. Comerțul Cța	9	5	0	4	101—100	10
5. Chimia Or. Victoria	9	4	1	4	89—82	9
6. Voința Rădăuți	9	4	0	5	89—113	8
7. Poli. Galați	9	3	1	5	101—93	7
8. Inst. Pedagogic Bacău	9	3	1	5	76—103	7
9. Poli. Iași	9	1	0	8	69—112	2
10. Chim. Buzău	9	1	0	8	76—182	2

SERIA a II-a

1. Mureșul Tg. Mureș	9	7	1	1	100—63	15
2. Chim. Făg.	9	5	1	3	108—100	11
3. Spartac Mediaș	9	4	3	2	123—97	11
4. Voința Sighișoara	9	4	3	2	111—107	11
5. Univ. Cluj	9	4	2	3	117—94	10
6. Constructorul Baia Mare	9	4	2	3	87—68	10
7. Univ. II Tim.	9	4	1	4	85—87	9
8. Jiul Petroșani	9	4	0	5	97—99	8
9. Zorile Bistrița	9	2	1	6	93—121	5
10. Tricoul Or.	9	0	0	9	66—151	0

TOTUȘI CALUL RĂMÎNE!

...ȘI ACUM, SĂ HIBERNĂM ?

Frigul și tot cortegiul senzațiilor neplăcute ce vin o dată cu iarna, alungă de pe terenurile și din manejurile deschise călăreții și caii, obligîndu-i să-și desfășoare activitatea în funcție de starea vremii. Dacă la călăreții și caii experimentați „reducerea motoarelor" influențează într-o mai mică măsură pregătirea lor in vederea viitorului sezon competițional (în unele cazuri este chiar necesară), în schimb pentru dresajul cailor tineri și formarea călăreților neasigurarea unui lucru continuu și progresiv are ca urmare întîrzierea pregătirii lor pentru competițiile din primăvară. În afara secției de călărie a clubului Steaua, care dispune de un manej acoperit, celelalte 10 secții existente în București și în provincie își desfășoară întregul proces de pregătire (destul de complicat) afară. Datorită acestui fapt, o dată cu instalarea iernii, apar tendințele spre „hibernare", avind ca justificare „cauze obiective".

Considerind că antrenamentele trebuie reluate în luna ianuarie (după vacanța din decembrie) și continuate, în condițiile impuse de iarnă, pînă la începutul lunii aprilie, devine necesar ca pe toată această perioadă să se întreprindă totul în sprijinul asigurării continuității în pregătire.

Dintr-o lungă experiență acumulată ca sportiv și antrenor, am ajuns la concluzia că pot fi folosite mijloace și procedee care să reducă la minimum stagnarea antrenamentelor. Dacă vîntul rece, temperatura sub minus 15 grade, poleiul sau ploaia împiedică scoaterea călăreților și cailor afară, în schimb, zăpada, noroiul sau ploaia obișnuită nu pot împiedica antrenamentele. Dimpotrivă, ele contribuie chiar la obținerea unei foarte bune condiții fizice și a unei obișnuințe a călăreților și cailor de a concura pe timp de ploaie și pe teren alunecos (cum foarte des se intîmplă). Cînd terenul cu zăpadă sau noroi, pe care s-a lucrat un timp, a devenit impracticabil, se va schimba locul de antrenament sau se va recurge la manejuri improvizate pe cîmp, pe miriști sau pe drumurile de pămînt. Foarte recomandabile sînt manejurile formate prin acoperirea progresivă a unei porțiuni de teren cu paiele ce au fost folosite ca așternut pentru cai în grajd. Se creează, astfel, posibilitatea de a se lucra la coardă sau călare, executîndu-se mișcări de înmlădiere, decontractare și unele exerciții de „gimnastică" și sărituri peste obstacole izolate sau duble, cu înălțimi variind de la 1 m la 1,30 m. Ulterior, cînd vremea se ameliorează, se trece la parcurgerea unor parcursuri mici de obstacole sau la progresii de dresaj. Caii și călăreții lucrați în felul acesta pe tot timpul iernii devin puternici, rezistenți și mlădioși, în așa fel încît la începutul lunii aprilie se poate trece cu foarte mare ușurință la sărituri mai mari și mai complicate și la efectuarea unor parcursuri de obstacole asemănătoare cu cele de la primele concursuri.

În mod obișnuit, în perioada de iarnă se pierd, din cauza timpului nefavorabil, aproximativ 30 de zile (cînd nu se poate lucra afară), ceea ce înseamnă că se poate conta pe circa 65—70 de antrenamente. Știut fiind faptul că cel mai mare dușman al calului este inactivitatea, se impune ca mișcarea să fie asigurată (la pas, fără șa și cu pătură) circa o oră, chiar și în zilele neprielnice pentru călărie. Pentru aplicarea unui asemenea program pe timp de iarnă se cere însă a-l adapta zilnic la starea vremii și a terenului cu o foarte chibzuită dozare a eforturilor și a timpului de lucru. În plus, antrenorii și călăreții vor trebui să dea dovadă, în asemenea condiții aspre de lucru, de o mai mare dăruire ca de obicei. În multe țări se organizează concursuri hipice și vînători călare, pe zăpadă, în scopul de a se asigura continuitatea competițională și pe timpul iernii. În afară de faptul că asemenea concursuri sînt foarte atractive (mai ales cînd călăreții le completează cu alergări pe schiuri și cu săniuțe trase de cai), ele asigură obținerea unei forme foarte bune a cailor și călăreților din loturile reprezentative în vederea reintrării lor în arena internațională.

...Sugestii și îndemnuri pe care le fac tuturor celor ce practică și iubesc călăria.

Felix ȚOPESCU

DIN SPORTUL UNIVERSITAR

La Iași: rezultate frumoase, dar și muncă susținută pentru o mai bună calitate

Recent, a avut loc la Iași ședința de analiză a clubului sportiv „Politehnica". Participanții la acest bilanț au dezbătut modul cum au fost îndeplinite obiectivele propuse în cele șase secții nominalizate — scrimă, baschet, volei, handbal, rugby, fotbal — în care sînt cuprinși 230 sportivi legitimați.

Secția cu cele mai frumoase rezultate s-a dovedit a fi scrima. Antrenorul echipei, N. Pufnei, a dat lotului național pe Dan Irimiciuc și Dan Popescu. Cei doi sabreri au participat la o serie de concursuri internaționale, în Italia, Cuba, R. F. a Germaniei, Ungaria, Iugoslavia și în alte țări, obținînd rezultate remarcabile. Printre altele, Dan Irimiciuc s-a clasat pe locul doi la campionatul mondial de tineret de la Genova (Italia) și pe locul trei la Balcaniada de la Zagreb, fiind, totodată, component al echipei care a cucerit titlul balcanic, iar Dan Popescu a ocupat locul 4 la același campionat mondial de tineret de la Genova. În urma acestor rezultate, Dan Irimiciuc a primit titlul de maestru al sportului, iar Dan Popescu a îndeplinit norma de maestru.

Echipa de rugby, îndrumată cu pricepere și pasiune de președintele secției, conf. Eugen Popa și avîndu-l ca antrenor pe fostul internațional ing. Gh. Drobotă, a reușit, la sfîrșitul turului, să se claseze pe locul 3, aceasta fiind cea mai bună performanță de pînă acum a practicanților sportului cu balonul oval din Iași.

La volei, antrenorul Al. Morariu și președintele secției, Z. Saliniuc, au depus o muncă susținută pentru promovarea de noi tineri talentați în echipă, lucru care se reflectă în locul doi ocupat în divizia B la finele turului.

În ceea ce privește baschetul — care s-a prezentat mai slab — se așteaptă ca prin munca desfășurată de toți jucătorii — pregătiți de prof. Lazăr Zlate, antrenorul echipei — să redevină unul din sporturile de bază ale clubului.

Fotbalul, sportul care dă cea mai mare bătaie de cap universitarilor, a demarat necorespunzător în întrecerea celor mai bune echipe din țară, clasîndu-se, la finele turului, pe locul 15. Noul președinte al clubului, tovarășul prorector **T. Golgoțiu**, a asigurat însă adunarea că în retur echipa se va prezenta mult schimbată în bine.

Singura reprezentantă a sexului slab, echipa de handbal, care activează în B, se prezintă total nesatisfăcător. Echipa trebuie să lupte din răsputeri pentru evitarea retrogradării.

În încheiere, antrenorii, membrii conducerilor secțiilor și sportivii au dezbătut o serie de probleme privind desfășurarea pe viitor a activității clubului. Din cele discutate, au ieșit la iveală o serie de neajunsuri, cel mai important fiind lipsa unei săli de sport corespunzătoare pentru pregătire pe timp de iarnă. În oraș există o sală de sport, cea de la Agronomia, dar aceasta este suprasolicitată, în ea desfășurîndu-se atît ore de educație fizică obligatorii, cît și competiții sportive. Există însă perspectiva ca încă în cursul acestui an problema sălii de sport să fie rezolvată, fapt care ar favoriza pregătirea la nivelul cerințelor a sportivilor de la Politehnica Iași, precum și realizarea integrală a planului de perspectivă al acestui club universitar.

Pavel PEANA

Drumuri spre consacrare

(Urmare din pag. 1)

Clara Mike, Sanda Frum, Carmen Dragoman, Anca Vîrbănescu, Victor Ciolacu, Adrian Vîrbănescu, Nicolae Terzeanovici și Radu Dordea. Ne oprim aici, pentru că lista celor afirmați ca autentice talente este foarte lungă.

Gîndindu-se la zilele următoare, patinatorii din Cluj, din rîndul cărora cei mai mulți sînt viteziști de perspectivă, reproșau, printre altele, organelor sportive clujene faptul că gheața de pe lacul din parcul orașului lor nu este amenajată și redată patinatorilor Și sportivii din Tg. Mureș, Miercurea Ciuc și alte orașe, o dată cu plecarea lor acasă, vor fi puși în situația de a-și continua antrenamentele pe... uscat, ceea ce le va crea prejudicii în evoluția lor viitoare.

Prezența lotului republican de juniori la startul întrecerilor ne-a îndemnat să urmărim atent comportarea celor care ne vor reprezenta în curînd la competiția internațională de la Berlin, „Turneul speranțelor olimpice". Rezultatele lor sînt promițătoare. Dacă la fete s-a putut verifica stadiul pregătirilor pe toate distanțele, băieții nu și-au putut dezvălui calitățile în proba de 5 000 m întrucît în programul celor trei concursuri de pînă acum nu s-a inclus o astfel de cursă. Se va pleca oare la Berlin fără ca juniorii să aibă la activ un 5 000 m oficial? Ce părere are federația? Timp pentru măcar un antrenament controlat pe această distanță mai este!

Rezultate scontate în campionatul republican al echipelor de juniori

POLITEHNICA BUCUREȘTI (BĂIEȚI) ȘI SPARTAC BUCUREȘTI (FETE) — VICTORIOASE

Ziua a doua a campionatului republican pentru echipele de juniori a adus rezultate scontate. În urma jocurilor disputate, echipele bucureștene Politehnica — la băieți și Spartac — la fete domină competiția, avînd toate meciurile cîștigate. De altfel, setaverajul Politehnicii, de 25—2, este mai mult decît concludent. Celelalte echipe de băieți, apropiate ca valoare, oferă meciuri foarte disputate. Spre exemplu, după ce Rapid Buzău învinsese Constructorul Hunedoara (în turneul de calificare) cu 5—3, acum a pierdut întîlnirea cu 4—5. La fete, C.S.O. Pitești, exceptînd înfrîngerea — de altfel așteptată — în fața echipei Spartac, dovedește o comportare bună.

Ultimul act al competiției se desfășoară astăzi, tot în sala Floreasca, de la ora 9. **Rezultate: băieți:** Comerțul Tg. Mureș — Rapid Buzău 3—5, Constructorul Hunedoara — Voința București 3—5, Politehnica București — C.S.M. Cluj 5—0, Dinamo Craiova — Metalurgistul Cugir 5—4, Constructorul Hunedoara — C.S.M. Iași 3—5, Comerțul Tg. Mureș — Voința București 5—3, Rapid Buzău — C.S.M. Cluj 5—1, Politehnica București — Rapid Buzău 5—0, C.S.M. Cluj — Voința București 5—2, Dinamo Craiova — Sănătatea Tr. Severin 4—5. **Fete:** Voința București — C.S.O. Pitești 3—5, Spartac București — C.S.M. I Cluj 5—0, Tehnolemn Timișoara — C.S.M. Iași 0—5, Șc. sp. Buzău — C.S.M. II Cluj 5—2, C.S.M. Iași — Sănătatea Tr. Severin 5—0, Spartac București — C.S.O. Pitești 5—2, Șc. sp. Buzău — C.S.M. I Cluj 5—2, Voința București — Tehnolemn Timișoara 5—0, C.S.M. I Cluj — Tehnolemn Timișoara 5—0

Horia ALEXANDRESCU

Juniorii șahului în întrecere

ANCA GHEORGHE (Politehnica Brașov) și MONEL TRATATOVICI (Constructorul Galați) ÎNVINGĂTORI

Devenit tradițional, concursul de selecție pentru juniori, organizat de federația de șah în vacanța de iarnă a elevilor, s-a bucurat de un real succes.

Au fost invitați 12 juniori și 12 junioare. După disputarea unei faze preliminare s-au format două grupe de șase, atît la fete cît și la băieți. În grupa I s-a jucat pentru locurile 1—6, iar în grupa a II-a pentru locurile 7—12.

Iată clasamentele finale ale celor patru grupe:

FETE: grupa I: Anca GHEORGHE 4½, 2. Lia Bogdan 3½, Ana Maria Murafa 3, Felicia Sovăială 2½, Rodica Neofit și Gabriela Olteanu 1 punct.

Grupa a II-a: 1. Daniela Nicola 5, Manuela Olteanu 3, Liliana Cociașu și Mihaela Tuța 2½, Iuliana Nicola 2, Adriana Bobînca zero puncte

BĂIEȚI: grupa I: 1. M. TRATATOVICI 3½, H. Prundeanu 3, I. Biriescu 2½, H. Stoicescu, E. Naghi și I. Armaș 2 puncte.

Grupa a II-a: 1. D. Tonțoiu și H. Astman 3½, V. Viadone 3, V. Remetean și D. Teodorescu 2, G. Ciaclan 1 punct.

T. NICOARĂ — coresp.

MINGI și PALETE

PREA MULTĂ MONOTONIE ÎN ANTRENAMENTE



În sala de la stadionul Republicii, acolo unde se pregătesc jucătorii noștri din loturile reprezentative, am avut ocazia în repetate rînduri să urmăresc modul în care au fost plămădite o serie de rezultate răsunătoare realizate prin contribuția sportivilor, ca și a celor care îndrumă activitatea lor.

Acești tehnicieni au fost cei care, preocupați permanent de continua îmbunătățire a metodicii de antrenament, au reușit să evite monotonia și uniformitatea în pregătirea sportivilor noștri fruntași. Dar, din păcate, cu excepția lotului reprezentativ, și poate încă a douătrei secții, antrenamentele se desfășoară la fel ca în urmă cu mulți ani de zile, nepuțîndu-se vorbi de metode și mijloace moderne de pregătire fapt care duce la un nivel general scăzut și care nu permite decît rareori confirmarea unor talente cărora, la o vîrstă de 12—14 ani, li se prevedea un viitor deosebit.

Tocmai pentru a evita această situație, ar fi bine ca experiența antrenorilor noștri care au obținut de multe ori rezultate foarte bune pe plan mondial să fie împărtășită tuturor celorlalți. În acest sens aș propune ca procesului de instruire să-i fie aduse o serie de îmbunătățiri, cum ar fi:

— introducerea în pregătire a unui număr mai mare de teme variate;

— folosirea cu mai mare eficacitate a robotului Stiga (un aparat de aruncat mingi într-o singură sau mai multe direcții, cu efecte diferite, cu putere și frecvență dorită). Acest „partener mecanic" a fost de mult adoptat de către specialiști. Asemenea aparate există și la noi, dar în număr cu totul insuficient. Unii dintre antrenorii noștri nici nu l-au văzut în acțiune;

— introducerea antrenamentului cu îngreuiere la antebraț și gambe. Metoda a și fost experimentată cu rezultate bune;

— o mai mare diversificare a competițiilor (reintroducerea „turneului celor 10", concursuri cu handicap, concursuri fulger). În general, este necesară o sporire a numărului de concursuri

Prin aceste cîteva recomandări nu am intenționat să mă erijez într-un sfătuitor, ci am dorit să adresez doar un apel colegilor mei antrenori de a merge împreună în întîmpinarea noului, de a ne feri de rutină. Numai astfel vom reuși să facem ca tenisul nostru de masă să iasă din actuala mediocritate, care nu cadrează cu frumoasele tradiții ale acestui sport la noi.

Matei GANTNER
maestru al sportului

ÎNVĂȚAȚI SCHIUL

(Urmare din pag. 1)

înălțime. Dincolo de linia pantei, prin alunecare, schiul din deal se apropie de celălalt, revenind la poziția de coborîre oblică, dar în sens invers. Se observă, deci, că, spre deosebire de ocolirea din plug, în care schiurile rămîn permanent convergente, la ștembogen atît pornirea cît și sfîrșitul ocolirii sînt în poziție de coborîre oblică, cu schiurile **paralele și apropiate.**

Ca și la ocolirile din plug, pentru execuția unei succesiuni de ocoliri stembogen se poate încorpora un ritm care ușurează învățarea și prin repetiție asigură corectitudinea. Exersînd mișcarea pe zăpadă bine bătătorită sau dură, încercați (cu timpul) ca schiul depărtat să formeze un unghi din ce în ce mai ascuțit, sau, cu alte cuvinte, îndepărtați schiul din ce în ce mai puțin. Desăvîrșiți stemboge-ul printr-un ușor derapaj lateral.

DERAPAJELE constituie o familie de mișcări deosebit de importante. Ele sînt o armă a prudenței, un excelent mijloc de controlare a vitezei, de perfecționare a echilibrului lateral, în afara faptului că stau la baza tuturor virajelor derapate, adică a cristianiilor.

Derapajele (în special cel lateral) sugerează mersul crabului. Ele sînt condiționate (în funcție de zăpadă) de unghiul de atac al muchiilor (canturilor) față de zăpadă. Variația acestuia, adică cantarea sau slăbirea așezării pe muchii, se mai numește și jocul canturilor. În derapaje, schiurile sînt aproximativ egal încărcate, paralele și apropiate.

DERAPAJUL LATERAL. Pentru învățare, se recomandă o pantă înclinată, latura unei movile mari, o ruptură de pantă etc, pe care zăpada este netedă și dură. A derapa înseamnă a lăsa schiurile să alunece liber, lateral pe o pantă.

Schiorul se așează de-a curmezișul pantei în poziție de coborîre oblică, mai arcuită și mai răsucită (orientală) spre vale. Bastonul din deal se înfige vertical în zăpadă deasupra legăturii piciorului amont, iar cel din vale normal, ridicat spre a nu împiedica mișcarea.

Prin slăbirea cantării schiurilor, obținută prin flexia laterală a gleznelor, schiurile încep să alunece lateral. Pornirea este uneori dificilă și întotdeauna bruscă, de aceea atenție... spre a nu vă ridica de jos. Pentru a opri derapajul, schiurile se reașează brusc pe canturi printr-o apăsare și o ușoară deplasare a genunchilor spre deal.

Procedeul este totuși dificil. Dacă vă reușește, este excelent. Dacă nu, deocamdată nu insistați și veți încerca să executați **derapajul oblic**, de care ne vom ocupa data viitoare.

TABĂRA DE LA SĂCELE

(Urmare di npag. 1)

cesul de care s-au bucurat fotbaliștii a provocat... invidia fetelor, elevelor. N-a lipsit prea mult ca și ele să încalțe ghetele cu crampoane.

În planul al doilea — totuși — schiul și patinajul. Cam o treime dintre cursanți, în fiecare serie, au luat cu asalt pîrtiile, patinoarele naturale. Unii pentru a se iniția (cei mai mulți, de altfel), alții spre a se transforma în animatorii concursurilor de fond și slalom. **Nu este lipsit de interes să amintim că cele peste 300 de perechi de schiuri și patine au rămas, după încheierea activității taberei, în dotarea școlilor profesionale Electroprecizia Săcele și Steagul roșu Brașov. Asta, ca un fel de invitație pentru elevii celor două unități școlare de a deveni prietenii sporturilor de iarnă, ca unii ce sînt beneficiarii unor condiții geografice naturale demne de invidiat și în sezonul alb.**

În continuare, clasamentul disciplinelor sportive preferate este mai greu de stabilit: volei, baschet, șah, tenis de masă, handbal. Despre handbal va trebui să spunem că elevii iubitori ai acestui sport și-au organizat singuri echipele, stabilind antrenorii, arbitrii, ierarhia valorică. A fost o bună lecție practică pentru tinerii handbaliști, și este de presupus că ea se va repeta și cu alte discipline sportive la înapoierea în școlile respective.

Ca la orice întrecere, au fost desemnați cîștigători, campioni ai taberei. Nu vom aminti însă numele lor. Latura competitivă interesează de fapt mai puțin. Ea n-a însemnat decît un pretext pentru a atrage toți elevii în concursuri, pentru a-i ajuta să-și cristalizeze mai bine cele învățate în lecțiile deschise organizate sau la consultațiile metodice. Cabinetul metodic, bine dotat, la nivelul tuturor cerințelor, a servit permanent la **completarea cunoștințelor teoretice.**

Din complexul program de tabără n-au lipsit seriile cultural-artistice (un sincer bravo micilor artiști din Timișoara, talente autentice, cu mult rafinament muzical îndeosebi) și mai ales prezența unor oaspeți care s-au bucurat de o totală audiență: profesorul Pepi Zimbreșteanu, prezentatorul și în mare parte autorul unei inedite — pentru cei mai mulți — gale de filme sportive, și maestrul Ștefan Petrescu, care — în cadrul unei splendide demonstrații — a făcut o convingătoare demonstrație de culturism.

În totul, tabăra de la Săcele și-a îndeplinit integral scopul propus. Rămîne acum de văzut în ce măsură participanții vor pune în practică experiența acumulată, cît de vrednici vor fi în atragerea tuturor elevilor din școlile respective în activitatea sportivă. Ne propunem să-i vedem la lucru. Cu alte cuvinte, să-i revedem, să-i vizităm...